

[Risques Psychosociaux](#)

La boîte à outil du bonheur

Autour du thème « devenez producteur de votre vie », Pierrette Desrosiers, psychologue du travail et coach spécialisée, est intervenue à Montmarault, répondant à l'invitation du Groupement de développement féminin Dfam 03.

[Abonnez-vous](#)

Depuis deux ans, Dfam 03 s'interroge sur les risques psychosociaux (RPS) en agriculture. À force de se demander pourquoi certains agriculteurs sont en souffrance, les agricultrices de Dfam veulent aujourd'hui montrer comment ils peuvent aller mieux.

Dans cet optique, le groupement a fait appel à Pierrette Desrosiers (voir bio express ci-après), psychoach, spécialiste du monde agricole pour une conférence pleine d'humour et de bon sens, lundi 30 mars dernier à Montmarault. « Nous voulons vous montrer le chemin pour devenir acteurs et producteurs de votre vie, vous

démontrer que vous détenez en vous-mêmes les clés pour faire les bons choix et réussir, résume Michèle Debord, présidente de Dfam 03. Il s'agit, en fait, d'apprendre à vous gérer comme personne pour mieux gérer notre exploitation ».



- © AA

L'Allier agricole : pensez-vous que la population agricole soit plus en souffrance qu'une autre ?

Pierrette Desrosiers : Je le constate et je sais que plusieurs études vont dans ce sens (*), le niveau de détresse en agriculture est plus élevé que dans la population en général. Cela est la conséquence d'un ensemble de facteurs : les politiques agricoles successives, la pression de la différence ruraux/urbains, l'image de l'agriculteur pollueur, la question de la relève des exploitations... Les portes d'entrée sont multiples et cette détresse devient un cercle vicieux à laquelle de mauvaises réponses sont apportées (fuite dans le travail, addictions diverses, comportements inadaptés...).

À force d'écouter les autres et de les aider à aller mieux, avez-vous trouvé la recette du bonheur ?

Il ne faut pas banaliser les épreuves que la vie nous impose mais le bonheur est un état d'esprit. C'est une façon de faire et une façon de penser différente. Il faut savoir se connaître pour savoir quelles pratiques ou quelles pensées nous mènent vers le bien-être.

Doit-on pour cela envoyer valser sa vie pour en reconstruire une plus heureuse ?

Pas du tout, au contraire, puisque des micros changements peuvent aboutir à de grands résultats. Quand des agriculteurs viennent me voir, je leur conseille de stopper quelques habitudes néfastes (coucher tardif, utilisation intensive du portable...) pour en commencer d'autres (repas à heures fixes et en famille...). Il ne s'agit pas de tout changer, mais de procéder à des ajustements. Je dirais qu'il faut piocher dans la boîte à outils du bonheur pour en ressortir tout ce qui nous fait du bien en laissant de côté ce qui ne nous est pas adapté. Par exemple, attachez-vous chaque soir à recenser cinq choses pour lesquelles vous vous êtes senti content lors de la journée. Cet exercice de gratitude est excellent pour le moral.

(*) Selon une étude menée conjointement en 2013 par l'Institut de veille sanitaire (InVS) et la Caisse centrale de la Mutualité sociale agricole (CCMSA), le suicide est la troisième cause de mortalité chez les agriculteurs.

